



KONTAKT

Tourismusverband Saalbach Hinterglemm
Glemmtaler Landesstraße 550
5753 Saalbach Hinterglemm | Austria
T +43 6541 6800-68 | contact@saalbach.com
saalbach.com

STRESS RAUS. ABWEHRKRÄFTE REIN.

WALDWELLNESS SAALBACH HINTERGLEMM

Hallo beim Waldwellness! Wir heißen Sie ganz herzlich in unserem Fichtenwald willkommen. Es freut uns, dass Sie hier sind und Ihrer Gesundheit mit Waldwellness Gutes tun. Wir wollen im „Home of Lässig“ ein Angebot schaffen, das Entschleunigung und innere Ruhe in den Mittelpunkt stellt.

Waldwellness ist etwas ganz Besonderes. Es ist ein Kontrast zu unserem normalen Leben. Lassen Sie die Waldluft auf sich wirken. Entspannen Sie in gemütlichen Hängematten. Stöbern Sie in unserer Waldbibliothek, jausnen Sie mit einem Picknickkorb von der Reiteralm oder tanken Sie neue Kraft auf unseren Yogaplätzen. Ein Aufenthalt bei uns erfrischt Körper und Geist auf allen Ebenen.



In diesem über 200 Jahre alten Wald auf 1.700m Seehöhe – in optimaler Höhenlage für Ihre Gesundheit – wachsen 1.000 Fichten. Frische Waldluft einatmen. Ruhe spüren. Fernab von Hektik und Lärm entspannen. Intuitiv spüren wir, wie gut uns der Wald tut.

„Der Wald gehört zu den besten Tankstellen wo man seine Batterien wieder aufladen kann.“

John Muir



„Zeit, die man im Wald verbringt, ist niemals verschwendete Zeit.“

Die Wissenschaft untermauert die positive Wirkung für unser körperliches Wohlbefinden. Der Wald wandelt nicht nur das CO₂ aus unserer Atemluft in reinsten Sauerstoff um, das Grün des Waldes wirkt sich auch erwiesenermaßen auf unser körperliches Wohlbefinden aus. Forscher haben herausgefunden, dass ein Waldbad einen massiven Boost unseres Immunsystems bewirkt. Ein Tag im Wald steigert die natürlichen Killerzellen um 40% und diese Killerzellen entfernen kranke Zellen aus dem Körper. Der positive Effekt hält bis zu 7 Tage an.



Zusätzlich wirkt die Waldluft vorbeugend gegen viele Krankheiten, indem es die spezifischen Immunzellen stärkt und vermehrt. Wie beim Saunieren werden auch beim Waldbaden die weißen Blutkörperchen aktiviert. Das stärkt die Abwehrkräfte im Kampf gegen Krankheitserreger. Die natürliche Waldumgebung wirkt zudem gegen stressbedingte Zivilisationskrankheiten wie Herz- und Kreislauferkrankungen, Schlafstörungen und Depressionen.

WALDLUFT IST EINE APOTHEKE ZUM ATMEN.

Jeder kennt dieses Gefühl: Man geht in den Wald und der Stress lässt augenblicklich nach. Dieses Gefühl kann auch biochemisch bewiesen werden. Die zwei Stresshormone Cortisol und Adrenalin sinken deutlich nach einem Tag im Wald. Hier kann man sein, wer man ist. Being-Way wird das in der Psychologie genannt. Erwartungshaltungen, Sorgen und Stress fallen einfach ab und man wird kreativer, neue Lösungswege fliegen einem einfach zu. Die Faszination an der Natur fesselt den Geist auf angenehme Weise und verbessert ganz nebenbei die Konzentrationsfähigkeit.



LÄSSIGE AUSZEIT IM WALD

Für Ihre Auszeit mit Waldwellness gibt es auf der Reiteralm ein lässiges Angebot:

Holen Sie sich den Waldwellness Picknickkorb! Gefüllt mit einem Wildkräuter-Smoothie – eine Eigenkreation der Reiteralm! – und vielen tollen Köstlichkeiten, sowie einer Picknickdecke!

Bitte den Picknickkorb 2 Stunden vor ihrem Picknick unter der Telefonnummer +43 6541 8933 vorbestellen. So werden alle Schmankerl frisch eingepackt.



„Lieber Kopf, wir schicken dich jetzt auf Urlaub und gehen in den Wald.“



INFOS UND FACTS RUND UM'S WALDWELLNESS

200 JAHRE
ALTER WALD

Waldluft einatmen.
Ruhe spüren.

I AM AT HOME AMONG THE TREES.

1.000
Fichtenbäume



SEE
HÖHE
WALDLUFT IST
WIE MEDIZIN.

SCHON GEWUSST?

Ein Tag im Wald steigert die natürlichen Killerzellen um 40%. Der positive Effekt hält bis zu 7 Tage an. Zwei Tage im Wald verdoppeln die körpereigenen Killerzellen. Der Effekt ist bis zu 30 Tage nachweisbar.

2 STUNDEN
IM WALD STÄRKEN DIE
ABWEHRKRÄFTE

48% von Österreich
ist mit Wald bedeckt.

FICHTEN
SIND DIE HÄUFIGSTE BAUMART



390 BÄUME
PRO STAATSBÜRGER IN ÖSTERREICH.

65

VERSCHIEDENE BAUM-
ARTEN IN ÖSTERREICH

Grün des Waldes
wirkt sich positiv
auf körperliches
Wohlbefinden aus.

IM WALD KANN MAN SEIN WER MAN IST.

WIE MAN IN DEN WALD HINEIN RUFT, SO SCHALLT ES HERAUS!

Der heimische Wald ist unser bester Klimaschützer. Rund 3,6 Milliarden Tonnen CO₂ werden in Österreich durch die bewaldeten Flächen gebunden. Das ist die 40-fache Menge des jährlichen CO₂-Ausstoßes von Österreich.

DER WALD

WÄCHST JÄHRLICH UM
4.750 FUSSBALL-
FELDER

20%
sind Schutzwälder

BÄUME KOMMUNIZIEREN ÜBER PARADIESISCH-
DUFTENDE BOTENSTOFFE (TERPENE)
UND IM BODEN ÜBER IHRE WURZELN - IM
WOOD WIDE WEB.

